

# Alimentos que Reducen los Niveles de Colesterol

Añadir cualquiera de estos alimentos a su dieta diariamente reducirá su nivel de colesterol LDL. Añadir tantos de estos alimentos como sea posible, puede reducir los niveles de colesterol igual de mucho que los medicamentos statin de baja dosis.<sup>1</sup>

## Ejercicio

45 min, 3 veces por semana  
Aeróbico +/- para Fortalecer  
↓ LDL **44**mg/dL  $\approx$  **38%**<sup>2</sup>



## Almendras

1 taza cada día  
↓ LDL **33**mg/dL  $\approx$  **30%**<sup>3</sup>



## Proteína de Soja

47g (soja, tofu) cada día  
(en vez de proteína animal)  
↓ LDL **22**mg/dL  $\approx$  **19%**<sup>4</sup>



## Cebada

~3/4 taza cada día  
↓ LDL **17**mg/dL  $\approx$  **15%**<sup>5</sup>



## Aceite de Oliva

3 cucharadas cada día  
(en vez de mantequilla)  
↓ LDL **15**mg/dL  $\approx$  **12%**<sup>6</sup>



## Fibra de Psyllium

2 cucharaditas de MetaMucil cada día  
↓ LDL **13**mg/dL  $\approx$  **11%**<sup>7</sup>



## Arándanos

~2 tazas cada día  
↓ LDL **8**mg/dL  $\approx$  **7%**<sup>8</sup>



## Garbanzos, Frijoles & Lentejas

~3/4 taza cada día  
↓ LDL **7**mg/dL  $\approx$  **6%**<sup>9</sup>



## Avena

~1 taza cada día  
↓ LDL **7**mg/dL  $\approx$  **6%**<sup>10</sup>



## Manzanas

2 manzanas cada día  
↓ LDL **7**mg/dL  $\approx$  **6%**<sup>11</sup>



## Nueces

1 puñado (1/4 taza)  
↓ LDL **5**mg/dL  $\approx$  **4%**<sup>12</sup>



## Semillas de Lino

4 cucharadas cada día  
↓ LDL **3**mg/dL  $\approx$  **1.5%**<sup>13</sup>



1-Jenkins, JAMA, 2011; 2- Shaw, Cardiovasc J Afr, 2009; 3-Lovejoy, Am J Clin Nutr, 2002; 4-Anderson, NEJM, 1995; 5-Anderson, N Eng J Med, 1995; 6-Behall, Am J Clin Nutr, 2004; 7-Geroge, Crit Rev Food Sci Nutr, 2019; 8-Jovanovski, Am J Clin Nutr, 2018; 8-Huang, Sci Rep, 2016; 9-Ha, CMAJ, 2014; 10-Ho, BJN, 2016; 11-Koutsos, Am J Clin Nutr, 2020; 12-Del Gobo, Am J Clin Nutr, 2015; 8-Pan, AJCN, 2009. NOTA: Los porcentajes de reducción están basados en un nivel de LDL de 116mg/dl